

Yogaretreat 2021

Strandgården på Helgenæs



Riv en weekend i september ud af kalenderen og brug den på et dejligt, afslappende men også udfordrende yogaretreat i noget af Danmarks smukkeste natur på Helgenæs på den idylliske Strandgården.

Du får 10 timers Iyengar® yoga og Pranayama (åndedrætsøvelser), fuld forplejning, overnatning i enkeltværelse, ekskursion i den smukke natur samt mulighed for at tage et friskt havbad og en saunatur. Bonus: måske får vi mulighed for at besøge det nærliggende buddistiske tempel på Gomde.

Pris: 3.400 kr. Early Bird til og med 10. juni 2021. Derefter stiger prisen til 3.800 kr.

Tid: 10. – 12. september 2021

Sted: Strandgården, Esby Strandvej 8, 8240 Knebel

KUN 16 PLADSER

Program

Fredag den 10. september 2021:

Ankomst og indkvartering: kl. 16 – 17

Velkomst og præsentation af weekendens program: 17.15 – 17.45

Aftensmad: 18.00 – 19.00

Blid restorativ (genopbyggende) yoga: 20.00 – 21.30

Lørdag den 11. september 2021:

Blid morgenyoga og pranayama (åndedrætsøvelser): 7.30 – 9.00

Morgenmad: 9.00 – 10.00

Yoga: 11.30 – 13.00

Frokostbuffet: 13.00 - 14.00

Naturvandring: 14.30 – 16.00

Yoga: 16.30 – 18.00

Aftensmad: 18.30 – 19.30

Blid restorativ (genopbyggende) yoga: 20.30 – 21.30

Søndag den 12. september 2021:

Blid morgenyoga og pranayama 7.30 – 9.00

Morgenmad: 9.00 – 10.00

Yoga: 11.30-13.00

Frokostbuffet: 13.00 – 14.00

Værelserne forlades og farvel: 14 - 15

Yogaen:



Om morgenen er der blid Iyengar® yoga, hvor der tages hensyn til at kroppen lige er vågnet, efterfulgt af Pranayama, åndedrætsøvelser.

Morgenen er et godt tidspunkt til Pranayama, en tid på døgnet hvor du ikke har fået så mange indtryk endnu, og sindet er stille.

Formiddag og eftermiddag er yogaen mere kraftfuld; om aftenen slutes dagen af med blid restorativ yoga.

Underviser er certificeret Iyengar® yogalærer og mindfulnesslærer Birgitte Melbye

Guide på naturvandringen er professor emeritus, dr. scient. Bent Odgaard.

Yogaen foregår i en dejlig lys sal.

Strandgården



Strandgården ligger i noget af Danmarks smukkeste natur på det kuperede Helgenæs, kun 15 minutters gang fra stranden.

Alle får enkeltværelse.

En sauna kan benyttes for 150 kr. pr. optændering.



Maden

Strandgården serverer økologisk mad i det omfang, det overhovedet kan lade sig gøre. Det er mad lavet fra bunden med masser af grønt og omfatter morgencomplet, frokostbuffet og aftensmad. Derudover er der fri adgang til snacks, frugtskål, kaffe og te ad libitum samt kage til eftermiddagskaffen.

Har du særlige ønsker til maden, er du f. eks. vegetar, eller er der noget, du ikke kan tåle, så skriv til birgittemelbye@gmail.com, så giver jeg besked videre.

Naturvandringen

Lørdag vil professor emeritus, dr. scient. Bent Odgaard, tage os med ud i den smukke natur omkring Strandgården, hvor vi meditativt dvæler i intense sanseindtryk i den dejlige natur, og opdager de fascinerende sammenhænge i naturen. Vi starter med at gå i stilhed til en smuk lokation, hvor mindfulnesslærer Birgitte Melbye vil guide en meditation, der åbner sanserne for naturen. Derefter vil Bent Odgaard vise eksempler på overraskende sammenspil i naturen mellem de smukke blomstrende planter og insekter.

Pauser:



I pauserne kan du hvile på dit værelse, gå tur i de smukke omgivelser eller hygge dig med Strandgårdens søde og fredsommelige lamaer. Du kan hoppe i vandet eller tage en tur i saunaen



Det skal du selv sørge for:

- Transport til og fra Strandgården.
- Sengelinned og håndklæde. (Kan lejes på Strandgården for 75 kr. Besked til birgittemelbye@gmail.com)
- Yogamåtte, redskaber 3 klodser, et bælte – gerne yogapølle. (redskaber kan lejes af Birgitte)
- To tæpper.
- Gode travesko og tøj, så du kan være ude og evt. gå i vandet.
- Yogatøj.

Pris:

Early bird prisen er 3.400 kr. til og med den 10. juni 2021. Derefter stiger prisen til 3.800 kr.

Betalingsbetingelser:

Depositum på 1.000 kr. betales ved tilmelding hos www.højbjergyogaaftenskole.dk og refunderes ikke. Restbeløbet betales senest 10. august 2021. Du får en mail med betalingsinfo. Herefter er tilmeldingen bindende, og kursusgebyret tilbagebetales ikke. Du kan dog godt overdrage din plads til en anden. Må Højbjerg Yoga Aftenskole aflyse, refunderes hele det indbetalte beløb.

RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES